

## OBSAH

Jarní očistné kúry aneb toxiny kolem nás (Vladimír Ďurina)	8
Aromaterapeutické pohlazení bolavého břicha (Barbora Nováková)	9
Čínská medicína Jany Krameriové	10
Mudry – jóga prstů	10
Čínský recept na zdravý a dlouhý život	10
Poradna doktora Pelnáře	12
Konec zánětům středního ucha?	13
Léčení s anděly (Judita Peschlová)	14
Únava – fenomén dnešní doby (Josef Jonáš)	18
Kde už ani příroda nepomáhá... (Ota Reiss)	24
Netradiční jedlé oleje – olej lněný	25
Jeho Svatost dalajláma – Etika pro nové milénium	26
Hypnóza – brána do světa vlastní síly (Jana Vetešníková-Winkler)	26
Weilův průvodce alternativní medicínou	28
Tvořivý deník pro děti	29
Regena servis	30
Rajčata z květináče (Jaroslav Našinec)	33
Feng šuej dnes a tady	34
Najděte se v mandale	35
Tajemné účinky drahých kamenů (Barbora Klášterecská)	36
Nabídka z knihovny Pragma	37
Jóga – cvičení mysli i těla (Julie Poupětová)	38
Osho o józe, pohodlí a klidu	38
Hovory o ekozahradě (Jaroslav Svoboda)	40

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ  
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ  
XVII. ročník • číslo 3

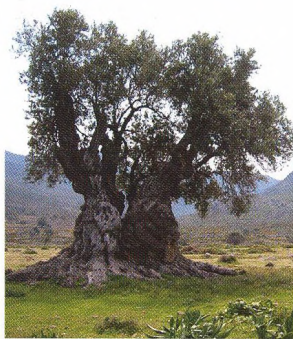
2007

REGENA  březen

**Jarní očistné kúry**

2–5

Jak správně provádět očistný půst? Jaké byliny je vhodné užívat? Jak spolu souvisí pravidelná očista a dlouhověkost? Na tyto a podobné otázky vám odpoví příspěvky věnující se tzv. jarním očistným kúram.



**Základy italské kuchyně**

6

Další lekce vaření podle tradiční italské kuchyně se tentokrát věnuje správné přípravě „základů“, na kterém výrazná chuť a kvalita italských pokrmů staví.

**Chcete si s klíšťaty zahrát ruskou ruletu?**

7

Riziko vzniku závažných zdravotních problémů je po kousnutí klíštětem bohužel nadále velmi vysoké, přestože fungující prevence existuje a je široce dostupná.

**Čínský horoskop**

11

Znamení Králíka.

**Lékař radí**

12

Předseda Ligy proti rakovině profesor Dienstbier podává základní informace o rakovině děložního hrdla.

**Novinky z výzkumu**

16

Týmy vědců stále častěji zjišťují, jak zcela běžné potraviny fungují jako kvalitní prevence mnoha závažných onemocnění. Tentokrát přinášíme mimo jiné nové informace o rajčatech, brokolici a chilli.

**Ten, jenž střílí do vzduchu**

20

Povídka J. J. Toepfera o setkání a neobyčejných dobrodružstvích s kanadským indiánem Pablem Russelem – aktivním pokračovatelem vizionářské tradice svého kmene.



**Očista má jméno vojtěška**

22

Tato zcela běžná pícnina je rovněž vynikajícím léčebným prostředkem.

**Bylinkářská poradna RNDr. Popova**

39

Zcela nová rubrika, ve které bude pan doktor pravidelně každý měsíc zodpovídat otázky našich čtenářů.